

Der konstruktive Impuls

Realistischer Optimismus

„Meine Kollegin ist so was von naiv. Die muss immer alles positiv sehen, das nervt... Er ist so ein Miesepeter. Er findet immer ein Haar in der Suppe. Bei ihm geht alles immer bergab...“. Der Umgang mit unverbesserlichen Optimisten, genauso wie mit schwarzmalerschen Pessimisten, kann anstrengend sein. Dennoch werden beide Haltungen gebraucht, damit Vorhaben zum Erfolg führen. Es kommt nur darauf an, mit welchen Ausprägungen Sie es zu tun haben.

Die Übertreibungen sind das Problem

Eine optimistische Sichtweise ist geprägt von positiven Zukunftsszenarien: „Es wird schon gut gehen!“. Hoffnung ist eine große Macht, denn in ihr liegt die Kraft weiterzumachen. Optimismus entlastet emotional und regt zum Handeln an.

Übertreibt man es aber allzu sehr mit dem Optimismus, wird daraus Schönfärberei. Dann wird alles nur noch durch die rosarote Brille gesehen. Die Gefahr dabei besteht darin, dass Risiken falsch eingeschätzt werden und man auf etwas hofft, dessen Eintreten sehr unwahrscheinlich ist.

Was es manchmal bräuchte, wäre ein kritischer Blick. Pessimismus sieht das Scheitern eines Vorhabens voraus: „Das wird schief gehen!“. Die Gründe für den ungunstigen Ausgang werden gesehen, weil man sich nichts vormachen will. Dieser Problemfokus muss nichts Negatives

sein. Er kann zur Entwicklung echter und dauerhafter Lösungen führen. Denn in jedem Problem steckt auch eine Lösung.

Wird alles nur noch durch die schwarze Brille gesehen, hat man es mit einem übertriebenen Pessimismus zu tun: Nichts macht mehr Hoffnung. Zu Handeln hat sowieso keinen Sinn, da der Abgrund unweigerlich eintreten wird. Fatalismus ist die Folge. Was es braucht? Realistischer Optimismus!

In beiden Qualitäten, im Optimismus genauso wie im Pessimismus, stecken nützliche Eigenschaften. Es geht darum, diese sinnvoll zu kombinieren und kontextabhängig einzusetzen. Alles nur positiv zu sehen oder immer nur vom Schlimmsten auszugehen, ist nicht konstruktiv.



Realismus: Alle Zeitdimensionen

Ein realistischer Blick bezieht alle Zeitdimensionen ein, Annahmen werden auf Tatsachen und Fakten gegründet. Was Realität ist? Darüber lässt sich streiten. Aber die Gegenwart ist im wahrsten Sinne des Wortes am besten „begreifbar“. Deswegen haben Realisten einen starken Bezug zur Gegenwart: Was findet gerade wirklich statt?

Zusätzlich wird auch auf die Vergangenheit zurückgegriffen, um Erfahrungen zu nutzen: Was hat bisher tatsächlich funktioniert? Und Zukunftsszenarien werden auf ihre Wahrscheinlichkeit überprüft: Was wird am wahrscheinlichsten eintreten?

Optimismus ist eine Entscheidung!

Wird realistisch gedacht, besteht die Gefahr, in einen übertriebenen Pessimismus abzurutschen, indem man sich nur die schlimmsten Szenarien und Dystopien aussucht. Für den realistischen Optimismus braucht es eine Entscheidung für das Positive. Pessimisten bleiben mental am Abgrund hängen, Optimisten sehen die Brücke. Im Unterschied zum übertriebenen Optimismus, wird der Abgrund nicht verleugnet. Die Probleme die eventuell auftreten können werden gesehen. Nur jetzt geht es um einen lösungsorientierten Fokus: Was braucht es, damit das Vorhaben gelingen kann?

Übung: Projektzweifel überwinden

Um das Ganze zu verdeutlichen und erlebbar zu machen, können Sie einmal folgende Vorgehensweise ausprobieren, wenn Sie ein Projekt vorhaben und Sie der Zweifel überkommt:

- Nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt zur Hand und teilen Sie es mit einem Bleistift in zwei Hälften ein.
- Geben Sie Ihrem Projekt einen Titel und schreiben Sie ihn über die zwei Bereiche.
- Sammeln Sie links 5 kritische Punkte: „Deswegen wird es wahrscheinlich nicht klappen“.
- Und rechts schreiben Sie 5 optimistische Punkte auf: „Deswegen wird es klappen“.
- Jetzt schauen Sie sich die linke, kritische Seite in Ruhe an.
- Danach schauen Sie sich die rechte optimistische Seite in Ruhe an.

Wahrscheinlich werden Sie bemerken, dass Sie bestimmten Punkten eine höhere Bedeutung geben als anderen. Pessimisten werden eher auf der linken Seite haften bleiben. Und Optimisten wollen so schnell wie möglich auf die rechte Seite.

- Schätzen Sie jetzt realistisch ein, was es wirklich braucht, damit Ihr Projekt gelingen kann.
- Drehen Sie dazu das Blatt um und schreiben Sie 3 der wichtigsten Aufgaben auf die Rückseite und sorgen Sie dafür, dass Sie diese umsetzen.

Dabei geht es nicht darum Unmögliches zu verwirklichen. Kleine Schritte können völlig ausreichen. Wenn Sie bemerken, dass Sie etwas in Richtung positives Ergebnis tun, wird Ihr Zweifel immer mehr abnehmen. Denn Zweifel ist ein gedankliches Feststecken zwischen Optionen. Eine Art Zwickmühle, welche die Umsetzung verhindert.

Durch das Handeln bekommt Ihr Vorhaben einen Realitätsbezug. Jetzt findet alles nicht mehr nur noch im Kopf statt, sondern Sie bewegen sich tatsächlich in Richtung Lösung. Sie erleben sich als selbstwirksam, was zusätzlich optimistisch stimmen lässt.

Natürlich funktioniert diese Vorgehensweise nicht bei allen Problemkonstellationen, so viel Realismus muss sein. Aber vielleicht passt es genau in Ihren momentanen Kontext, einen Versuch ist es wert.

Fazit

Pessimismus muss per se nichts Schlechtes sein. Ein kritischer Blick auf die Dinge hilft Fehler vorauszuahnen und sich vor Gefahren zu schützen. Optimismus sorgt für Entlastung und aktiviert zum Handeln. Werden beide Qualitäten nicht übertrieben, können diese zum Erfolg eines Vorhabens beitragen. Eine Weiterführung dieser beiden Einstellungen besteht im realistischen Optimismus. Dabei wird eine Haltung eingenommen, welche die Realität im Blick behält und vom positiven Ausgang ausgeht. Der erste Teil sorgt für Bodenhaftung und der zweite beflügelt.

Konstruktive Grüße

Ihr Thomas Grenz